

IN DIE WELT DES YOGA EINTAUCHEN

Lass den Alltag hinter dir



In diesem Retreat geht es darum, den Alltag hinter uns zu lassen und in der Stille die Kraft zu entdecken. Weniger ist mehr – die Reduktion auf das Wesentliche ist zentral. Dazu hilft uns das «Eintauchen in die Yogapraxis und Yogaphilosophie».

Wir arbeiten viel mehr praktisch als theoretisch. Auch verbringen wir an beiden Tagen etwas Zeit in der Natur, um dort Übungen der Achtsamkeit zu praktizieren und das Gehen in Schweigen zu erleben.

Das Wochenende wird mit Klängen der Indianerflöte, Glockenspielen und Klangschalen untermalt.

Wer

Daniel Studhalten, Naturheilpraktiker, Yogalehrer, Reiseleiter, www.gesund-reisen.ch

Zielpublikum:

Dieser Kurs will Anfängerinnen und Anfängern wie auch sonstige, Interessierte, einen Einblick in die Welt des Yoga vermitteln.

Wann

Freitag, 1. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 3. Mai 2026, 15 Uhr

Anmeldung bis 14 Tage vor Seminarbeginn

Wie viel

Kurs CHF 330

Maximal 14 Teilnehmende

Weiteres

Mitbringen: Bequeme und dehnbare Kleidung, Tuch für Matte, evtl. eigene Matte.
Wettertaugliche Schuhe und Kleidung, kleiner Rucksack, Trinkflasche, Sitzunterlage.